

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Управления образования
администрации Калининского муниципального округа
Верской области

М.Н. Казакова

» 20 ____ г.

«Согласовано»

Директор *Муш. образовательный центр*

» 20 ____ г.

« Утверждаю»

Директор ООО «РАТИБОР»

Р.Ю. Митряков
» 20 ____ г.



Меню завтраков для обучающихся 1А*классов общеобразовательных школ Калининского округа.

Основание:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.3/2.4.3590-20. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32
2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20 Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека .2020 г.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2015 года.
4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. В.А. Тутельян и Д.Б. Никитюка М:-ТД Дели, 2022
- 5.Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях. Пособие.
М.Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022 год

День: первый
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	7,6	12,25	39,15	296,87	0,1	0,8	20,9	-	17,1	180,6	38,6	0,75
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,8	0,05	1,3	24,4	-	133,2	124,6	25,6	2
б/н	батон нарезной	30	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
15	сыр	25	5,8	7,4		90	0,01	0,18	65	0,1	220	125	8,75	0,25
	Соль йодированная	1												
	ИТОГО:	505	22,15	21,79	73,66	567,47	0,46	2,28	110	0,49	377,2	456,3	82,85	3,33

День: второй
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
188	Запеканка рисовая с творогом 200	200	10,5	15,1	54,4	401,9	0,06	0,076	74,3	1,9	71,8	165,3	35,3	1,1
	и повидлом 50	50	0,25		35,8	144,2		0,72		0,24	0,6	9	4,5	0,2
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	11,9	83,3	-	2,8	-	0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
б/н	Сушки	20	0,2	0,24	14,2	67,6	0,03			0,3	4,8	18,2	3,6	0,32
	Соль йодированная	1												
	ИТОГО:	500	16,4	18,88	131,8	782,8	0,39	3,59	74,3	2,84	99,4	223	55,7	2,35

День: третий

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
212	Омлет с вареной колбасой (для детского питания)	200	13,9	32,43	2,7	319,2	0,1	0,26	324		289,6	215,8	16,1	2,6
377	Чай с сахаром и лимоном 175/5	180	0,11	0,018	8,9	26,6		2,5		0,01	13,4	3,9	2,07	0,3
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Соль йодированная	1												
	ИТОГО:	540	18,06	34,2	44,71	520,6	0,47	12,76	324	0,96	335,1	299,2	47,07	6,67

День: четвертый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром 180/30	210	15,82	18,85	34,1	370,4	0,09	0,275	141,2	0,95	383,2	252,8	23,8	1,3
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,7	0,05	1,2	21,96	-	119,9	112,1	23	1,8
б/н	Сушки	15	1,6	0,18	10,68	50,7	0,02			0,24	3,6	13,65	2,7	0,24
	Фруктовое пюре "Фрутто Натурал"	90			8,1	32,4	1,35	81		13,5	16,2	720	360	16,2
	Соль йодированная	1												
	ИТОГО	515	23,92	20,33	71,88	548,2	1,51	82,48	163	14,69	522,9	1099	409,5	19,54

День: пятый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
234	Котлеты рыбные или биточки	90	12,6	6,7	17,9	211,86	0,07	1,53	27	4,68	73,6	166,2	49,59	1,44
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	11,9	83,3	-	2,8		0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
б/н	Печенье	20	1,7	2,2	17	95,28	0,03			0,3	7,7	35,3	8,3	1
б/н	Хлеб ржаной	30												
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Соль йодированная													
ИТОГО:		520	22,81	17,24	82,75	613,49	0,54	22,49	27	5,56	140,5	318,6	97,94	4,18

День: шестой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	7,5	13,6	53,7	367,5	0,08	1,2	68,5		160,7	196,8	70,6	0,75
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,7	0,05	1,2	21,96	-	119,9	112,1	23	1,8
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-		0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Сосиска отварная	50	5,2	12,0	0,2	130,3				0,3	9,6	49,3	5,3	0,6
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		530	21,45	27,69	88,41	678,25	0,43	2,4	90,5	0,69	297,1	384,3	108,8	3,48

День: седьмой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г.)	Энергетическая ценность	Витамины (мг.)	Минеральные вещества (мг.)
-------------	--------------------------------	-------	-----------------------	-------------------------	----------------	----------------------------

№ рецептуры	наименование блюда	порции (г)	ска										
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
291	Плов из мяса птицы	250	21,10	13,10	45,90	0,25	7,50	24,25	0,60	52,90	219,10	67,60	2,40
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	-	1,6	-	-	11,1	2,8	1,4	0,03
б/н	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	0,01	-	-	0,24	6,10	28,30	6,60	0,80
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Соль йодированная	1											
ИТОГО:			500	14,26	73,61	0,56	9,1	24,3	1,23	77	276,3	85,5	3,56

День: восьмой

Неделя: вторая

№ рецептуры	наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
259	Приём пищи, наименование блюда	250	17,6	42,1	23,6	547,1	0,3	8,8	3,5	0,4	32,8	205,9	60,12	3,45
377	Жаркое по-домашнему (свинина нежирных сортов)	200	0,13	0,02	9,9	29,5	-	2,8	-	0,01	14,9	4,3	2,3	0,34
б/н	Чай с сахаром и лимоном 195/5	25	1,2	0,39	6,5	35	0,03	-	-	0,3	7,7	35,3	8,3	1
б/н	Хлеб ржаной	25	1,88	0,7	12,9	71,5	0,25	-	-	0,3	5,75	21,75	8,25	0,3
	Батон нарезной													
	Соль йодированная													
ИТОГО:			20,81	43,21	52,9	683,1	0,58	11,6	3,5	1,01	61,15	267,3	78,97	5,09

День: девятый

Неделя: вторая

175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	7,6	12,25	39,15	296,87	0,1	0,8	20,9	-	17,1	180,6	38,6	0,75
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	11,9	83,3	-	2,8	-	0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
15	Сыр	25	5,8	7,4		90	0,01	0,18	65	0,1	220	125	8,75	0,25

1 день	22,15	21,79	73,66	567,47
2 день	16,4	18,88	131,81	782,8
3 день	18,06	34,2	44,71	520,6
4 день	23,92	20,33	71,88	548,2
5 день	22,81	17,24	82,75	613,49
6 день	21,45	27,69	88,41	678,25
7 день	24,35	14,26	73,61	512,84
8 день	20,81	43,21	52,9	683,1
9 день	18,85	23,19	66,56	555,97
10 день	17,6	20,4	70,4	526,2
Итого за весь период:	206,4	241,19	756,69	5988,92
Итого в среднем за 1 день (прием пищи):	20,6	24,1	75,7	598,9
Завтрак – 20-25% от нормы	20-25% - от нормы 77,00, составит	20-25% - от нормы 79,00, составит	20-25% - от нормы 335,00, составит	20-25% - от нормы 2350,00, составит
	15.40 – 19.25	15.80 – 19.75	67.00 – 83.75	470.00 – 587.50